

AMT メンタルトレーニング 問診表

以下の問いに「そうである」「だいたい、そうである」と感じた所にチェックを入れて下さい。

- 大事な時になると緊張して失敗する
- リラックスすることが出来にくいと思う
- 先の事を考えると不安になる
- 期限があっても、守ることができにくい
- 喜怒哀楽を素直に表現できないタイプである
- 感動したり、夢中になれるものが無い
- 思い通りにいっていないと感じることが多い
- 新しいことにチャレンジすることが苦手である
- 苦手な人と話しをすると、言いたい事が言えない。
- 周囲の目や評判が気になる
- ミスしたことや失敗したことを引きずりやすい
- 頑張り過ぎて失敗する
- 頑張らなくてはいけないと思いついて、疲れてしまう
- 自分のことを 心から好きだと思えない
- 理想の自分と今の自分のギャップが大きいと感じることがある

チェックの入った項目が、あなたの改善ポイントです。トレーニングは、ここからスタートします。
AMT (Akiyama Management Training) は、自分らしく生きたい、打たれ強くなりたい、自分を成長させたい、と願う方のための基礎トレーニングです。

ご質問は、お電話でお気軽にどうぞ。 090-2804-2580 (秋山直通)

メールでのお問い合わせは tokyo-akiyama@aria.ocn.ne.jp